



Stres w opiece nad osobą przewlekle chorą

Katarzyna Szynkiewicz
mgr psychologii

Czym jest stres?

- Stres jest reakcją adaptacyjną organizmu wywołaną brakiem równowagi pomiędzy możliwościami jednostki, a wymogami sytuacji.
- Stres wywołuje reakcję fizjologiczną – organizm staje się gotowy do działania (pobudzenie emocjonalne, przyspieszona akcja serca, wyższe ciśnienie krwi, przyspieszony oddech, wzrost stężenia cukru we krwi).
- Stresem jest określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi. (Lazarus i Folkman)

Fazy stresu

- Reakcja alarmowa - organizm wykrywa określoną stymulację, przygotowuje się do walki/ucieczki (okres bardzo szybko następujących po sobie fizjologicznych reakcji).
- Faza odporności (adaptacji) – organizm uczy się radzić sobie ze stresem, uaktywniane są reakcje odpornościowe.
- Faza wyczerpania – przewlekły stres powoduje załamanie się mechanizmów obronnych organizmu (brak odporności, choroby).

Symptomy zespołu opiekuna

- Zaprzeczenie (choroby podopiecznego, nieuleczalności choroby, stanu chorego)
- Poczucie winy (za mało z siebie daję, to wszystko przeze mnie)
- Złość na podopiecznego, sytuację
- Wycofanie społeczne
- Niepokój o przyszłość
- Wyczerpanie uniemożliwiające działanie
- Drażliwość, irytacja
- Brak koncentracji, problemy z pamięcią

- Problemy ze snem
- Problemy zdrowotne

Zespół stresu opiekuna (CSS – Caregiver Stress Syndrome):

to rzeczywiste fizjologiczne i psychologiczne objawy, które wynikają z obciążenia emocjonalnego spowodowanego sprawowaniem długotrwałej opieki nad bliską, zależną osobą. Zdarza się czasem, że opiekun nieświadomie przejmuje objawy choroby podopiecznego (np. zaniki pamięci) Takie objawy uniemożliwiają efektywną opiekę nad osobą chorą. Zespół opiekuna może prowadzić do wysokiego ciśnienia krwi, cukrzycy, chorób serca, wrzodów żołądka i skrajnego osłabienia systemu odpornościowego.

Sposoby radzenia sobie ze stresem w opiece długoterminowej

1. Zmiana sposobu myślenia:

- Nie jestem niezastąpiony.
- Robię wszystko, jak potrafię najlepiej.
- Mam prawo do błędów.
- Mam prawo do złości i negatywnych uczuć.
- Mam prawo do własnego życia.
- Mam swoje potrzeby.
- Nie wszystko zależy ode mnie.
- Przyjmuję chorobę wraz z jej postępem.
- Mam swój poziom wytrzymałości.

2. Zmiany w funkcjonowaniu:

- POMYŚL O SOBIE.
- Doceń siebie, daj sobie pochwałę.
- Proś o pomoc (rodziny, specjalistów).
- Ustal czas tylko dla siebie (konkretnie!)
- Spotykaj się z ludźmi.
- Mów o swoich uczuciach, trudnościach.
- Dbaj o swoje zdrowie, o sen.
- Szukaj wsparcia dla siebie.
- Zdobywaj wiedzę o chorobie, o opiece.

3. W sytuacji stresowej:

- Uspokój się – weź głęboki oddech, policz do 10, wyjdź z pokoju, pomyśl o czymś innym... (REDUKTORY – obniżają napięcie)
- Zmień negatywne myśli w bardziej realistyczne, adekwatne do sytuacji, uspokajające (MONITY) – np. *On nie zrobił tego specjalnie.*

To się zdarza w chorobie.

Do tej pory nie miałam z tym problemu.

Poprzednio dobrze sobie poradziliśmy.

Złość mi w niczym nie pomoże.

Ona inaczej nie potrafi prosić o pomoc.

- Przypomnij sobie ciepłą myśl związaną z chorym.
- Mów o swoich uczuciach, nie krzycz i nie obwiniaj drugiej osoby.
- Zapamiętaj sytuacje wyprowadzające Cię z równowagi i naucz się je przewidywać.